

Gerrie Hoeksma-Veenstra:

“In Portugal maakte ik een nieuwe start”

Ze heeft er weer veel zin in. „Het leven is weer mooi”, zegt ze stralend. Een jaar geleden was dat wel anders. Op haar werk wilde het niet vlotten en ze kampte met de nasleep van een burn-out. Haar tweede kindje was net geboren, maar ze was verre van gelukkig. Jolanda Boomsma nam Gerrie Hoeksma uit Jistrum mee naar Portugal en hielp haar weer op weg. Gerrie: „Ik was zo blij dat er eindelijk iemand was die me verder hielp.”



Gerrie (30): „Niets lukte meer vorig jaar. Ik was net bevallen van mijn zoontje Elroy, maar was helemaal niet gelukkig. Ik kreeg reuma en mijn werk als cateringmanager ging niet meer. Bij mijn werkgever had ik geen toekomst meer. Drie maanden na de geboorte van Elroy overleed mijn vader plotseling. Het jaar ervoor zat ik tegen een burn-out aan, dus ik kampte ondertussen ook nog eens met de nasleep daarvan. Ik besepte dat er iets moest gebeuren. Ik wilde op zoek naar ander werk en nam daarom contact op met Jolanda Boomsma. Ik kende haar nog uit mijn schooltijd, toen ze als docente werkte.

Overwinning

Jolanda adviseerde me na het intakegesprek 'Burn-out' van Annegreet van Bergen te lezen en dat boek was voor mij zo herkenbaar. Daarna heb ik een eerste gesprek met haar gehad en dat voelde heel goed. Ik voelde me lekker toen ik na afloop naar huis ging. En ik was zo blij dat iemand me hielp. Jolanda vertelde me over de mogelijkheden in de Algarve in Portugal. Daar had ik veel zin in, maar ik vond het tegelijk ook eng. Toch koos ik ervoor. Het was de eerste keer dat ik alleen op reis ging en de eerste keer dat ik alleen in het vliegtuig zat.

Ik nam afscheid van mijn gezin en ging acht dagen van huis. Wat was ik zenuwachtig! Die reis op zich was voor mij al een hele overwinning. Jolanda wachtte me op het vliegveld in Portugal op. Ik mocht kiezen of ik in een appartement wilde overnachten of in een tentje. Ik wilde graag kamperen. Maar het viel eerst zo tegen. Alles kwam op me af. Ik was al heel lang niet alleen geweest en het was daar zo ontzettend stil. Bovendien was ik bang in het donker. Die angst heb ik daar overwonnen. En van de stilte kan ik inmiddels ook echt genieten. Die eerste ochtend heb ik vreselijk gehuild, moest echt afkikken. Ik had ineens alleen mezelf om voor te zorgen. Gelukkig was Jolanda er om me op te vangen.

Natuur

Die week ging het elke dag een stukje beter met me. 's Ochtends maakte ik met Jolanda of met wandelcoach Nanette een wandeling en voerden we ondertussen gesprekken. De middagen kon ik vrij besteden en daar had ik ook wel behoefte aan. De gesprekken die we voerden waren heel intensief en ik had tijd nodig om dingen te verwerken. Het eerste gesprek vergeet ik nooit meer. We wandelden aan zee en de omgeving was zo prachtig. Jolanda vroeg me om tien dingen van mezelf op te noemen waar ik trots op was. Dat was best lastig. Ik merkte dat ik heel snel in het negatieve schoot. Toen al gingen m'n ogen open en besepte ik dat er wat moest veranderen.

De tweede dag kwam in de gesprekken naar voren dat ik mijn gezin en familie op de allereerste plaats zet. En dat ik mijn droom wilde verwezenlijken: een eigen B&B en Brochje op een mooie plek in Friesland. Dát was wat ik wilde. Gastvrouw zijn, mensen in de watten leggen. Tijdens een visualisatieoefening zag ik het al helemaal voor me. Op de gevel van mijn B&B hing een groot bord: „Groots genieten in eenvoud”. Maar hoe

enthousiast ik ook was, van alles hield me tegen: de financiën, faalangst en bovendien wilde ik mijn vakanties niet opgeven. Jolanda leerde me dat er voor alles een oplossing is.

Wat ik die week ook heb geleerd, is dat de natuur je zoveel duidelijk kan maken. In mijn hoofd was het bijvoorbeeld een chaos. Nooit had ik rust. Maar ook mijn huis was chaotisch: kasten puilden uit en overal lagen spullen. Ik had in Portugal uitzicht op een bos, met daarachter een prachtig weids landschap. Dat landschap symboliseerde voor mij de rust die ik wilde, maar om er te komen moest ik wel een hindernis nemen, namelijk dat bos doorkruisen. Ik moest gaan opruimen, zodat de chaos kon verdwijnen.

Me - time

Het is heel goed dat ik naar Portugal ben gegaan. Ik kwam in een compleet andere wereld en was helemaal op mezelf aangewezen. Ik had dat ook nodig. Bovendien kom je daar denk ik sneller tot de kern dan wanneer je in Nederland om de zoveel tijd een coach bezoekt. Portugal heeft me zoveel gebracht. Vraag is natuurlijk hoe je dat, eenmaal weer thuis, kunt vasthouden. In mijn agenda reserveer ik nu tijd voor mezelf en voor mijn gezin. Ik plak „me-time“-stickers op bepaalde dagen en plan uitjes. Niet alleen met mijn gezin, maar ook lekker samen met mijn man.

Iemand zei in Portugal tegen Jolanda: Gerrie wordt elke dag opener. En ik voelde me ook steeds opener en beter. De onzekerheid die ik had blijft, maar dat mag ook, zo weet ik nu. Onzekerheid fungeert ook als een soort intuïtie, als een rem. Jolanda vroeg me voor die onzekerheid een element uit de natuur te zoeken. En ik wist meteen wat dat moest zijn: eerder al had ik een mooie, gladde steen zien liggen. Die steen heb ik mee naar huis genomen. Hij vertelt me dat mijn onzekerheid er mag zijn, maar me niet mag belemmeren.

Gastvrouw zijn

Binnenkort begin ik aan m'n nieuwe baan, als balie-/administratief medewerkster bij een bedrijf in bewapeningsstaal. Een eigen B&B blijft een droom, maar is natuurlijk niet zomaar gerealiseerd en dus ben ik gaan solliciteren. Door de begeleiding van Jolanda stond ik sterker in de sollicitatieprocedure. Ze heeft me zekerder gemaakt. In mijn nieuwe baan mag ik klanten ontvangen en kan ik toch, ook al is het niet in mijn eigen B&B, gastvrouw zijn.

De begeleiding van Jolanda stopte niet na Portugal. Zo heeft ze me begeleid bij het solliciteren en bespreken we over een tijdje hoe mijn nieuwe baan bevalt en hoe het dan met me gaat. Ook coacht Jolanda me drie maanden lang via e-mail.

Ik zie weer de mooie dingen in het leven. Van mijn reuma heb ik nu ook minder last. De ziekte is er, maar ik laat me er niet meer door beïnvloeden. Ik realiseer me dat het ook een nieuw begin was. Volgend jaar neem ik mijn man en kinderen mee naar de Algarve en laat ik hun zien waar ik een nieuwe start heb gemaakt.”

Interview: Jeltsje van der Schaaf

November 2009